第一图书网, tushu007.com

<<影响人生前途的8大关键要素>>

图书基本信息

书名：<<影响人生前途的8大关键要素>>

13位ISBN编号：9787802132542

10位ISBN编号：7802132541

出版时间：2006-10

出版时间：海潮出版社

作者：孙思忠、李逸龙

页数：273

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

智商是人生中最有价值的资本；情商是人生中最为宝贵的非智力因素；财商是人生是最神秘的财富密码；健商是人生中最为重要的成功基础；性格是人生最难解开的命运之谜；气质是人生中最有诱惑力的个性条件；心态是人生中最难把握的心理波动；习惯是人生中最难驾驭的祝奇力量。

《影响人生前途的8大关键要素》是一部很有意思的益智、励志图书，既有道理的说明，又有方法的论证，既有修炼的技巧，又有测试的内容，注重实用，突出趣味，对读者了解自己未来人生大有裨益。

书籍目录

壹：智商一、透析智商之谜人的智力及其特性人的智商及其测试智商发展的基本规律人的智商差异的客观存在二、高智商，放飞你的梦想高智商让你正确选择人生高智商让你统榄全局经营智慧就是经营财富三、开发潜能，培养高智商充实内存：增强人的记忆力 深层加工：发展人的思维能力展翅高翔：展开人的想象力冲破樊笼：开拓人的创造力四、智商的自我测试阅读速度的勻我测试观察能力的勻我测试思维能力的勻我测试想象能力的勻我测试贰：情商一、撩开EQ的神秘面纱发现智商的误区举世瞩目的“情商”二、情商高者更易获得成功的人生情商高者善于勻我激励、 自我期待情商高者具有较强的人际交往能力情商高者善于自控、自适和承受挫折三、用心锤炼，培育高情商和极培养你的自我意识掌握勻我激励的艺术提高你的挫折承受能力四、情商的自我测试情商的自我测试(一)情商的自我测试(二)叁：财商一、解析财商的密码了解财商，认识财商掌握财商的基础知识村立八种财商新理念二、高财商能使人踏上致富路财育是幸福人生的财宫之源富人是依靠财商而致富的开启财商，你也可以成为富豪三、通过训练，拥有高财商提高财商必须要有强烈的致富欲提高财商需要规划好财宫目标提高财商需要从理财开始四、财商的自我测试经商素质的勻我测试支配金钱能力的勻我测试家庭理财能力的勻我测试肆：健商一、掌握健商新理念健商：保障身心健康的智慧健商包含着健康理念的精华二、健商与幸福息息相关身体健康是实现完美人生的基石心理健康是人生幸福快乐的源泉三、提高健商，预防疾病制定并实施身心健康计划积极有效地预防重大疾病保健“充电”，延长健康生命体育锻炼，养生又保健合理而均衡的饮食有益于健康陶冶情志，保障心理健康四、健商的自我测试身体素质的自我测试健康状况的自我测试体力牟龄的自我测试人体寿命的自我测试伍：性格一、人的性格之谜透视性格的本质与特征性格是怎样形成与发展的人的各种性格的风采与魅力二、性格影响人生的命运性格影响人的职业选择性格与人生的财运结缘性格影响人的婚姻质量三、性格在自我修炼中完美自我修炼，安现性格的优化重视年轻人的性格修炼四、性格的自我测试你具有哪种性格倾向从选择百花的颜色看性格从选择的宝石看性格从山谷奇遇中的行为着性格从购买车票时的想法看性格陆：气质一、道破气质的天机从不同的角度看乞质乞质与性格的关系乞质在一定程度上受遗传影响乞质随情动：情绪影响气质气质的类型及其特征二、气质高雅助人走上成功路气质高雅者必然自信气质影响人的职业选择气质影响人的人际关系气质高雅者的战功法则三、良好的气质来自于修养气质修养：战胜羞怙和控制表情音乐与笑客：改善乞质的调节剂多血质人的韧性与集中力的培养胆汁质人的思考力与集中力的培养黏浓质人的决断力与行动力的培养抑郁质人的表现力与活动力的培养四、气质的自我测试气质类型的自我测试气质神径类型的分类测试柒：心态一、心态是人生的主宰心态是人生真正的主人行为跟着心态走人的较量实质是心态的较量智慧总是在好的心态中产生二、心态能改变人的一生心态是世界上最神奇的力量心态往往决定着人的事业的战败哥只极的心态使人勇敢面对人生智商高有时不如心态好三、要善于调整自己的心态要驾驭调控好自己的心态永远做充满勻信的人保持良好心态，不要自己打败自己四、心态的自我测试测测你是否心平气和透过对待礼物的态度看心态透过对树木的情绪看心态捌：习惯一、习惯是一种顽强而巨大的力量习惯是一种下意识的行为习惯总是与环境相适应习惯往往会受到他人的影响二、良好的习惯造就好人生快乐的习惯使人生更加美丽微笑的习惯是征服困境的利器好习惯能给人带来健康和财宫三、培养好习惯，改造坏习惯好习惯并非天生， 而是后天养成要成功就必须改变坏习惯培养好习惯， 做一个成功的人四、习惯的自我测试从上班看钟的习惯来测你的处世态度从洗澡习惯看你的个性从乘电梯的习惯位置来测你的欲求度

章节摘录

书摘充实内存：增强人的记忆力　记忆是人的智力活动的基础，古今中外智力趋群的人都具有非凡的记忆力。
记忆力同样也是人生成功的前提和基石，只有拥有良好记忆的人才有可佻获得事业的杰出成就，才有可能剑造属于自己人生的辉煌。
　(1)便于记忆的五条法则　①大脑保健——良好记忆的物质基础。
记忆及一切其他思维活动的物质基础是大脑。
在紧张的脑力活动中，大脑会大量消耗各种营养成分，因此及时地补足营养是保持大脑活力的重要条件。
研究表明，神经细胞和大脑细胞在活动过程中对钙和磷的需求量增大。
缺少时会引起失眠和神经错乱。
多吃鸡蛋、麦芽、杏仁、核桃等能够使人体内的磷和钙保持充足。
　麦芽、巧克力、青菜和一些矿泉水中含有镁，这也是保持良好记忆所需要的重要元素。
另外，谷氨酸、复合维生素B有利于大脑工作。
它们可在鲜奶、啤酒酵母、杏仁和麦芽中找到。
高蛋白是脑力工作所必需的，鸡蛋、豆制品、瘦肉和鱼的蛋白质含量较多。
　②兴趣为记忆之母。
现实生活中，我们可以找到许许多多例子，印证兴趣对记忆的重要。
比如，某人能熟记历届世界杯足球赛所有球员的名字及所有比赛的人球和赛绩。
这是兴趣使然，因为他的朋友喜欢听他讲足球，促使他对世界杯资料产生强烈的记忆兴趣。
　查尔斯·埃利奥特曾任哈佛大学校长40年，每年该校的学生及职员名字，他都记得。
这亦是兴趣使然，因为他某次曾因忘了同事的名字而大出洋相，故此他决意以后不再犯同样的错，便转移到对别人的名字产生起兴趣来。
　③选择而记，效果更佳。
只选择重点来记，可以减低记忆的负荷。
我们不可能学习及记忆一个科目的所有细节。
任何人如想这样做，都会非常吃力，最终必然只记得很少，而且肯定不及那些一开始便选择重点记忆的人有效。
　④掌握丰富的背景知识。
我们对所见、所闻、所读等的理解，全都决定于我们已有的知识和经验(即所谓“背景知识”)。
当我们听讲座时，我们会明白讲者所表达的一连串意念，只要这些意念能用我们所熟悉的事物去理解便行。
但当讲者忽然提到一个概念如“塞贝克效应”，或一个名词如“夸克”——一个不在我们背景知识内的概念或名词——我们便跟不上了。
这个概念或名词，就好似一个孤立的声音一样，不和其他意念相关，我们不能给予它一个准确的意义。
这时，我们或许需要叫讲者停下来，要求他解释，不过，有经验的讲者，通常都知道所说的概念或名词是否太僻，并会补充适当的例子说明。
　所以，要提高理解力和记忆力，最根本的方法，就是扩大自己的背景知识。
你的背景知识越丰富，你的理解及记忆力就越好。
比如一个大学生通常比一个中学生学习能力高，便是这个道理。
　要增大背景知识，可以多读有益身心的课外书报。
至于学校的教科书方面，后面的篇章通常都是基于前面的篇章，故如前面的篇章读得通透，便有足够的背景知识理解和学习后面的篇章。
若低年级的基础打得好，到高年级时学习及记忆便会容易许多。
　⑤背诵使记忆持久。

将资料持久记住，背诵是最有效的方法。
　背诵是将要记的资料，用自己的语句背诵出来。
比如，当听完一堂课后，可尝试课堂上摘录的笔记背诵，作为温习，方法是：将笔记用白纸掩上，只露标题或分类名称，然后大声诵念有关的细节。
　P25-26

编辑推荐

智商是人生中最有价值的资本；情商是人生中最为宝贵的非智力因素；财商是人生是最神秘的财富密码；健商是人生中最为重要的成功基础；性格是人生最难解开的命运之谜；气质是人生中最有诱惑力的个性条件；心态是人生中最难把握的心理波动；习惯是人生中最难驾驭的祝奇力量。

《影响人生前途的8大关键要素》是一部很有意思的益智、励志图书，既有道理的说明，又有方法的论证，既有修炼的技巧，又有测试的内容，注重实用，突出趣味，对读者了解自己未来人生大有裨益。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com